



Tervetuloa kehitystä edistävän Sensomoottori®- ohjelman pariin



Sensomoottori® on kehitetty lievien kehityksellisten viiveiden tai heikosti aktivoituneiden ja integroituneiden aistien parantamiseksi ja normalisoimiseksi.

Ohjelman taustasta

Opiskelin neurofysiologisia kuntoutusmenetelmiä 90- ja 2000-luvulla Euroopassa ja Yhdysvalloissa menetelmien kehittäjien ja alan parhaimpien terapeuttien opastuksella. Suomessa olen opiskellut Helsingissä 1 ½ vuotta kestävän kuulontutkijakoulutuksen.

Oppimisvaikeuksiin liittyvä keskeisin havaintoni on, että kielen kehityksen, oppimisen- ja keskittymisen vaikeudet johtuvat yleensä monien kehityksellisten ongelmien yhteisvaikutuksesta. Vain yhteen aistiin tai yhteen osa-alueeseen vaikuttaminen harvoin tuo hyvää tai pysyvää lopputulosta. Toinen merkittävä ja tärkeä seikka on se, että monet nykyäsynnynä pidetyt temperamentin ja luonteenpiirteiden ongelmalliset ominaisuudet ovatkin usein suurelta osin kehityksellisiä, eli vauvakehityksen 0-18 kk ajan kehityksen viivettä tai poikkeavaa kehitystä.

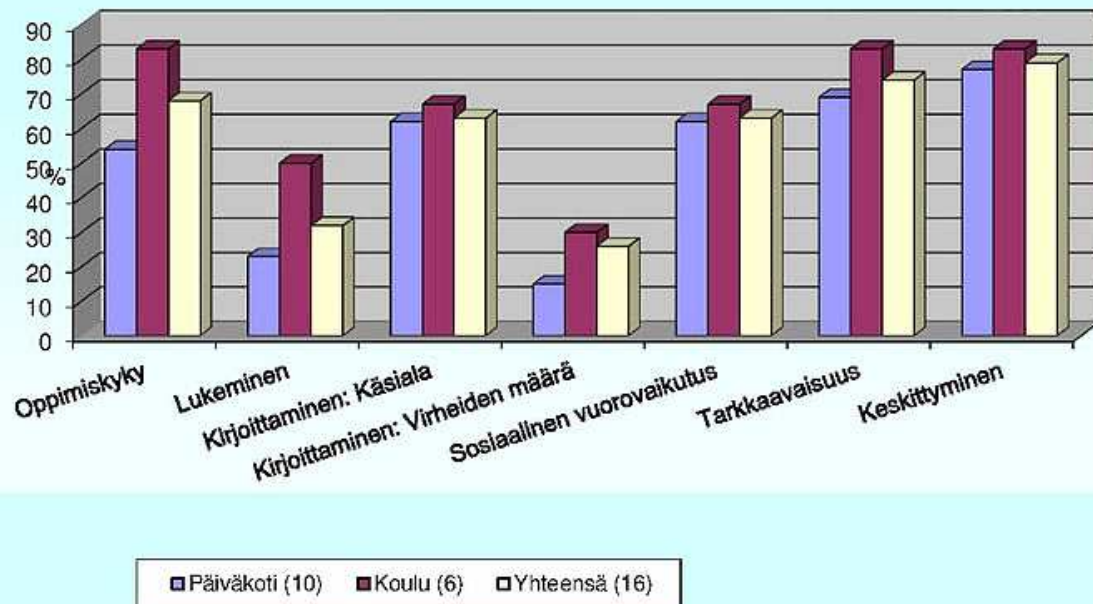
Kolmas ja tärkeä havainto on se, että näihin kehityksellisiin ongelmiin on kehitetty tehokkaita kuntoutusmenetelmiä, joissa hyödyntävät aivojen muuntumiskykyä, plastisiteettia. Näitä kuntoutusmenetelmiä on käytetty johtavilla terapiaklinikoilla jo vuosikymmeniä käytännön kuntoutustyössä ja niitä tutkittu huolellisin tieteellisin tutkimuksin.

Tämä nykyinen Sensomoottori-ohjelma on n. 20 vuoden kehitystyön lopputulos, ja perustuu sekä alan erikoiskoulutukseen että omiin terapiatyön kokemuksiin.

Olen kouluttanut Suomessa sekä terapeutteja tämän erikoisalan osaajiksi että yli 1500 päiväkodin ja alakoulun opettajaa toteuttamaan Sensomoottori-ohjelmaa. Kun Sensomoottori-ohjelmaa on tehty ohjeiden mukaisesti, ovat tulokset olleet erittäin hyvä. Seuraavat opettajien kommentit kertovat paljon: *"kaiken muun voin jättää päiväohjelmasta pois, mutta Sensomoottoria en varmasti jätä"* tai että *"voi kun olisin tutustunut tähän Sensomoottoriin jo 20 vuotta sitten"*.

Sensomoottori-ohjelmasta tehtiin käyttäjien haastattelututkimus 2008. Siinä haastateltiin kokeneita alakoulujen ja päiväkotien opettajia, jotka olivat toteuttaneet Sensomoottori ohjelmaa 2 vuoden ajan. Seuraavalla sivulla on yhteenveto tästä tutkimuksesta.

Mitkä osa-alueet kehittyivät Sensomoottori-harjoittelulla?



Viite: Tutkimusraportti: Sensomotorinen ryhmäharjoittelu päiväkodeissa ja kouluissa, Elisa Toppila, Turun Yo, 2008

Mainittakoon, että kyseiselle tutkimusryhmälle ei tehty auditiivista kuntoutusta, mikä näkyisi nimenomaan virheiden määrän ja lukemisen "parantumisena".

Nyt Sensomoottori julkaistaan kaikille avoimeksi kotona tehtäväksi harjoitusohjelmaksi ja jokaisella, joka on huolissaan lastensa kehityksestä, on nyt mahdollisuus ottaa Sensomoottori aktiiviseen käyttöön.

Varhaisen kehityksen ongelmat ja kehitykselliset viiveet

Tässä kappaleessa on lisätietoja varhaisen kehityksen ongelmista. Nämä samat seikat löydetään lähes aina oppimisen ja keskittymisen ongelmien taustalta.



Vauvan ensimmäisen elinvuoden kehitystä ja motoriikkaa ohjaa voimakkaasti tahdosta riippumaton refleksijärjestelmä, mitä voidaan pitää sikiökauden loppukehityksen viimeisenä vaiheena. Vauvoilla on syntyessään vielä useita sikiörefleksejä, ns. primitiivirefleksejä, jotka ovat kehittyneet jo sikiöaikana, ja jotka vaikuttavat vielä vahvasti ensimmäisen elinvuoden aikana. Vauvan varhainen liikkuminen ja toiminta on siis hyvin vahvasti refleksien ohjamaa, ja vastasyntynyt vauva ei osaa vielä ohjata liikkeitään tarkoituksenmukaisella tavalla. Nämä varhaiset refleksit ohjaavat vauvan varhaiskehitystä ja motoriikkaa kehitysvaihe kerrallaan eteenpäin.

Jos varhaiset heijasteet eivät kehity, tee työtään ja sitten vaimene oikea-aikaisesti ja vastaavasti ohjaa kehitystä tarkoituksenmukaisella tavalla, ei lapsen kehityskään pääse etenemään normaalin kehityskaavan mukaisesti. Tästä seuraa, että kehityksen osa-alueita jää heikosti ja liian lyhyesti läpikäytyä. Toinen seuraus on se, että nämä vauvarefleksit eivät pääse vaimenemaan, vaan jäävät refleksijäänteiksi, jotka aiheuttavat myöhemmin paljon ylimääräistä jännitystä, sisäistä stressiä, heikentävät hahmotus ja keskittymiskykyä ja aiheuttavat mm. oppimisvaikeuksia.

Lisäksi nämä refleksijäänteet näyttävät aiheuttavan arkielämässä monenlaista haittaa, kuten esimerkiksi motorista kömpelyyttä, vaikeutta istua paikallaan, poikkeavaa kynäotetta, hienomotoriikan ongelmia ja aistiherkkyyksiä jne., mitkä haittaavat ja rajoittavat arkielämää.

Tasapainon hallinta on kehittyvän motoriikan edellytys. Jos tasapainoaisesti ei kehity ja harjaannu tarkaksi, vaikuttaa se heikentävästi lapsen kehitykseen.

Jos kuuloaistin kehitys viivästyy esimerkiksi toistuvien ja huonosti hoidettujen korvatulehdusten takia, aiheuttaa se helposti esim. puheen kehityksen hidastumista, muistin ongelmia, lukivaikeutta ja keskittymiskyvyn ongelmia.

Jos kaikki aistit eivät kehity tarkoituksenmukaisesti toimiviksi, aktivoi se lapsen ääreishermostoa havaitsemaan vaaran signaaleja ajoissa.

Edellä mainitut ongelmat aiheuttavat usein esimerkiksi aistiherkkyyksiä, levottomuutta, ahdistusta, lukivaikeutta, heikkoa muistin toimintaa, motorisia vaikeuksia, lyhytjänteisyyttä, keskittymisen ongelmia, äkkipikaisuutta ja heikkoa käytöksen kontrollia. Tämä olotila ei ole otollinen oppimiselle! Siksi ei ole yllätys, että tutkittaessa oppimisvaikeuksista kärsiviä, juuri edellä mainitut luonteenpiirteet tai ominaisuudet nousevat esille.

Tilanteissa, missä nämä oppimista heikentävät taustaseikat eivät johdu aivovaurioista tai kehitysvammoista, ne ovat nk. kehityksellisiä, heikosti edenneen varhaiskehityksen aiheuttamaa kehityksen viivettä ja silloin niitä voidaan hoitaa tarkoituksenmukaisella kuntoutuksella. Sensomoottori on sellainen.

Vauva-ajan refleksikehityksestä

Seuraavassa muutaman varhaisen heijasteen (refleksin) kuvaus ja sen "työ":

- TLR pitää vauvan sikiöasennossa. Jos TLR-heijaste ei vaimene, voi se aiheuttaa esim. kumaraa kirjoitusasentoa sekä häiritsee motoriikkaa ja tasapainonhallintaa sekä se voi aiheuttaa sisäistä jännitystä ja kohonnutta taustastressiä.



- Moro-heijaste on 0-3 kk aikana vauvan ns. pelästymisrefleksi. Moron tehtävänä on mm. aivohermojen ns. synapsisten yhteyksien nopea vahvistuminen. Sen jäännöksi aiheuttaa aistiherkkyyksiä ja ahdistusta. MORO on mahdollisesti

taustalla siis monissa nykyisin niin yleisissä aistiyliherkkyyksissä sekä "henkisissä yliherkkyyksissä". Se aiheuttaa myös jännitystä uusissa tilanteissa, kuten esiintymisjännitystä tai koetilannetta pilaavaa poikkeuksellisen vahvaa koejännitystä koululaisilla. Moron vaikutukset saattavat olla siis hyvin dramaattisia, ja sillä voi olla vaikutus myös ihmisen psyykkiseen kestävyYTEEN.

- Imu- ja hakurefleksi sekä ns. käsi-suu refleksi: Nämä aiheuttavat suun alueelle erilaisia jännitteitä, lapsi haluaa imeä peukaloa, kynää tai vaikkapa takin kaulusta jännitteisissä tilanteissa. Suun jännitteet aiheuttavat myös puhemotoriikan ongelmia, varsinkin jännitteisissä tilanteissa. Puheterapeutin työ vaikeutuu ja joskus tehdään jopa diagnostisia virheitä, jolloin esimerkiksi katkaistaan lapsen kielijänne suun jännitteiden takia. Taustalla saattaa siis olla kuitenkin näitä refleksinomaisia suun lihaksistoon vaikuttavia jännitteitä (heijasteita). Nämä refleksit voivat aiheuttaa sisäistä jännitystä ja kohonnutta taustastressiä.
- ATNR eli toispuoleinen ojennusheijaste. Tämä kehitysvaihe ohjaa lasta kääntyilemään ja ohjaa maha-asennosta lapsen valmiutta aloittaa ristikkäisryömintä. Ryömintä on ensimmäinen tärkeä kehitysvaihe aivojen tehokkaassa integroitumisessa. Sillä tarkoitetaan sitä, että ihmisen kaksi aivopuoliskoa, vasen ja oikea aivopuolisko integroituvat ristikkäisharjoittelun avulla toimimaan aktiivisesti hyvässä yhteistyössä. Tuolloin ryöminän ja myöhemmin konttauksen avulla nämä ns. ristikkäiset hermoradat harjaantuvat ja aktivoituvat.

Jos ATNR jää jäänteeksi, aiheuttaa se esim. niskajännitteitä, poikkeavaa, jännitteistä ja puristavaa kynäotetta (kts.kuva), mistä johtuu sitten esimerkiksi huono käsiala. Se voi jäänteenä aiheuttaa myös sisäistä jännitystä ja kohonnutta taustastressiä.



- STNR eli symmetrinen ojennusheijaste. Tämä ohjaa lasta n. 9 kk:n ikäisenä ns. kissaistunta-asentoon, mistä lapsi alkaa heijata ja siitä sitten konttaamaan. Jos STNR jää jäänteeksi, näkyy se selvästi istuma-asennon poikkeamina. Istuminen on levotonta ja jännitteistä, lapsi istuu mielellään esim. jalkojen päällä,

lootusasennossa, jalat ja kädet jännitteisinä ja istuminen on muutenkin hyvin levotonta, asentoa usein vaihtavaa, sekä se voi aiheuttaa sisäistä jännitystä ja kohonnutta taustastressiä.

Varhaisen kehityksen kaavan keskeneräisyys aiheuttaa helposti tilanteen, missä vauva ei ryömi normaalisti, vaan ryömintä saattaa olla toispuoleista, vain käsillä eteenpäin vetämistä tai työntämistä taaksepäin tai vaikkapa kierimistä eteenpäin. Konttaaminen voi olla ristikkäiskonttaamisesta poikkeavaa, esimerkiksi samanpuoleista (ei siis ristikkäistä) tai sitten hyvin epärytmistä. Joku ei konttaa laisinkaan, vaan on ns. peppukiitäjä tai sitten vilistää vaikkapa karhunkävelyä. Kyllä vauva keinoit keksii.

Vauva saattaa olla näiden refleksijäänteiden aiheuttaman sisäisen stressin takia hyvin aistiherkkä tai levoton, hän ei kääntyile itsenäisesti, nousee "liian" aikaisin seisomaan ja kävelemään, nukkumaanmenotilanteet voivat ovat hyvin vaikeita (koliikki) jne. Näillä ns. refleksilapsilla saattaa myöhemmin ilmetä esimerkiksi yökastelua ja migreenityyppistä päänsärkyä, mikä saattaa ilmetä esimerkiksi kouluun menon yhteydessä 7-vuotiaana.

Käytännössä on myös havaittu, että näillä kehityksen (refleksit, kuulo, tasapaino, aistit, aisti-integraatio, hahmotuskyky jne.) lievilläkin keskeneräisyyksillä on usein heikentävä vaikutus oppimis- ja keskittymiskykyyn. Lisäksi ne todennäköisesti aiheuttavat kohonneen psyykkisen oireilun riskin ja ne heikentävät ajatusprosessointia ja henkistä sekä fyysistä suorituskkyä.

Arkipäivän perheneuvola- sekä lastenlääkäritapaamisissa nämä kehityksen viiveet kyllä yleensä huomataan, mutta ne sivuutetaan usein toteamuksella, että kyllä normaalikehitys hoitaa ne kuntoon sitten ajan kanssa. Näin saattaa käydäkin, mutta ei aina. Siksi vanhempien on itse seurattava lastensa kehityksen etenemistä ja tarvittaessa tehtävä jotakin kehityksen stimuloimiseksi. Valitettavasti lastenneuvolat, lastenlääkärit ja terveydenhoidon ja lääkinnällisen kuntoutuksen ns. käypähoitomenetelmät eivät Suomessa sitä hoida, mutta Sensomoottori-ohjelmassa myös tämä osa-alue käydään läpi (Varhaiskehityksen kaavan varmistaminen).

Sensomoottori-harjoittelussa varmistetaan siis varhaisten refleksien kehitys- ja muuntumisprosessi, eli että jokainen refleksi on varmasti tehnyt "työnsä" ja että jokainen refleksi muuntuu ja vaimenee siten, että ne eivät häiritse enää motoriikkaa tai aiheuta sisäistä kohonnutta stressiä ja aistiongelmia (esim. yliherkkyyksiä).

Sensomoottori-harjoitusohjelma on Suomessa ensimmäinen vapaasti jokaisen saatavissa oleva harjoitusohjelma, missä tämä tärkeä kehityksen osa-alue käydään kuntouttavasti läpi!

Tämä ns. varhaisen kehityksen kuntoutus on ollut mahdollista ensin Euroopassa ja sitten USA:ssa ja muissa kehittyneissä maissa jo n. 40 vuoden ajan. Suomeen se rantautui Nina Alopaeuksen (mus.psyg.terap.) tuomana 90-luvulla.

Maineikkaassa The Lancet lääketieteen tutkimus-julkaisussa esiteltiin v. 2000 tutkimus, jossa tutkittiin varhaisen kehityksen refleksimuuntumisen vaikutuksia oppimiseen. Tutkimuksessa todettiin, että varhaisten refleksien kuntoutuksen vaikutus havaittiin oppimiskyvyn parantumisena (The Lancet, Vol 355, February 12, 2000).

Auttaako harjoittelu jokaista?

Vanhempia askarruttaa luonnollisesti kysymys: Onko ohjelma lapselleni (tai minulle) tarpeellinen? Hyödyemmekö oikeasti ohjelmasta?

Olen tehnyt yli 10 vuotta terapiatyötä lasten, nuorten ja aikuisten kanssa, ja nämä samat kysymykset tulevat usein esille.

Ensiksi on ymmärrettävä, että terapeuttisen toiminnan lopputulosta ei koskaan voi tietää varmuudella. Lopputulokseen vaikuttavat mm. ongelman todelliset syyt, hoidetaanko seurauksia vai ongelman perussyitä, onko taustalla vakavampia kehityksen ongelmia tai poikkeamia (kehitysvamma, poikkeava aivorakenne, aivovaurioita jne.), onko muita sairauksia, allergiaherkkyys (heikentää kuuloa helposti), harjoittelun oikea ja säännöllinen toteuttaminen jne. Geneettisellä taustallakin on merkityksensä.

Kokemuksemme on kuitenkin se, että jos lapsella on varhaisen kehityksen ongelmia, aistiherkkyksiä tai aistien vajaatoimintaa ja/tai heikosti integroitunut hermojärjestelmä, niin on harvinaista, että huolella tehdystä harjoittelusta ei ole hyötyä.

Varmista lapselle hyvä tulevaisuus

Seuraavassa on listattu muutamia oireita tai suoriutumisen viitteitä, mitkä ovat tyypillisiä niillä, jotka hyötyvät Sensomoottori harjoittelusta. Mitä useampi väite kuvaa lapsen (tai sinun) tilannetta, sitä parempi mahdollisuus on hyötyä Sensomoottori-ohjelmasta.

- Lapsi tai aikuinen on poikkeuksellisen arka uusissa tilanteissa, kova esiintymisjännitys, kokouksissa ei saa sanottua mielipidettään, peesaa muita
- Koululainen jännittää kokeissa niin, että ei muista oppimaansa?
- Aistiyliherkkyksiä (esim. yliherkkä tuntoaisti, valoarkuutta, ääniyliherkkyttä, yliherkkä haju- ja/tai makuaisti)?
- Hyvin herkkä muiden arvostelulle?
- Impulsiivinen ja suuttuu helposti. Heikko stressinsietokyky?
- Koululaisella pöydän päälle kumartuva kirjoitusasento?
- Kynäote poikkeava tai hyvin puristava, mistä seuraa heikko käsiala
- Levoton istuessaan, asentoa pitää vaihtaa usein
- Istuu usein jalkojensa päällä, ja/tai kiertää omat jalkansa tuolin jalkojen ympärille. Hyvin jännitteinen tai makaava istuma-asento?
- Viivästynyt puheenkehitys?
- Epäselvä puhe? Puheessa vääristyy tai puuttuu äännteitä, puheongelmia?
- Suun alueen jännityksiä, imee/puree stressaantuessa esim. kyniä tai muita tavaroita?
- Lukemaan oppiminen oli hankalaa? Hidas lukunopeus?
- Huono muisti, tai ei muista lukemaansa?
- Oppimisvaikeuksia?
- Keskittymisen vaikeuksia

Liitännäisoina saattaa esiintyä usein myös

- migreenityyppistä päänsärkyä? (Taustalla saattaa olla aivoverenkierron ns. ristiriitatilanne, joka voi aiheuttaa sitten aivoissa verenkiertohäiriöitä ja migreenityyppistä päänsärkyä. Monella tästä kärsivillä ohjelman toteuttaminen on lieventänyt tätä ongelmaa)
- aikuisilla fibromyalgia -tyyppisiä oireita? (Taustalla voi olla vuosikymmenien ääreisverenkierron ongelma, kylmät kädet ja/tai jalat, minkä taustalla saattaa olla Neuraali Stressi-Syndrooma)
- Jos useat noita edellä mainituista oireista kuvaavat lastasi (tai sinua), niin hyödyt mahdollisesti ohjelmasta, ja suosittelen ohjelman läpikäyntiä

Jos sinulla on useita lapsia tai perheenjäseniä, jotka tarvitsevat tätä kehittävää harjoitusohjelmaa, voit hyödyntää harjoitusohjelmaa yksilöllisen kehitys- ja seurantalomakkeen avulla. Siinä kullekin perheenjäsenelle luodaan oma seurantalomake, mikä antaa viitettä ohjelman vaikutuksista.

Tämä perheohjelma on tarkoitettu saman ruokakunnan perheenjäsenille, ja kaikki postitukset tulevat rekisteröinnissä annettuun sähköpostiosoitteeseen.

Perheohjelma kannattaa aloittaa jotakuinkin samanaikaisesti, koska tämä lisenssi on yhden (1) vuoden mittainen, minkä aikana kaikki ohjelmat on tehtävä.

14 vrk rahat takaisin takuu

Verkko-ostokseen sovelletaan kotimyyntilain 2 viikon peruutusaikaa. Se on mielestämme aivan hyvää, ja reilua politiikkaa. Tämän 2 viikon aikana voit opiskella kuitenkin kaikessa rauhassa Sensomoottori-ohjelman koko esikurssin, teoriaosuuden. Jos tämän jälkeen tulet siihen lopputuloksen, että ette todennäköisesti hyödy ohjelmasta, saat maksamasi kurssimaksun lyhentämättömänä takaisin (mikäli maksoit kurssin etukäteen).

Kurssin voi maksaa myös pienemmissä erissä, jolloin maksetaan aina aloitettavan kuntoutuskurssin jakso. Kurssissa on esikurssin (teoriakurssi) lisäksi 5 kuntoutuskurssijaksoa, eli kurssimoduulia.

Sensomoottoria ei siis tarvitse ostaa kuin ”sikkaa säkissä”. Reilua, eikös vain?



Nyt Sensomoottori-kurssiin kuuluu myös yli 300-sivuinen tietokirjan *Miksi en opi?*

Siinä on yksityiskohtaisesti käyty läpi niitä syitä ja oireita, mitä terapiatyössä yli 10 vuoden aikana on havaittu esiintyvän lukemisen, keskittymisen, kielellisten ongelmien ja aistiherkkyksien taustalla. Kirjassa on käyty läpi myös useita terapia-alueiden tutkimuksia. Tämä on todellinen joka kodin tietoteos oppimisvaikeuksista ja niiden taustoista.

Miksi en opi? - kirjan sisällysluettelo löytyy esim. sensomoottori.com verkkosivuilta. (<http://www.sensomoottori.com/kirja-miksi-en-opi>)

Miten kehittävän ja kuntouttavan harjoittelun verkkokoulutus etenee?

Sensomottori-ohjelmaa varten tarvitaan tietokone ja Internetliittymä.

Verkkokurssia voit edetä haluamallasi tahdilla ja silloin kuin se sinulle parhaiten sopii. Kurssin lisenssi on voimassa 12 kk. Voit katsoa kurssin jaksoja rajoituksetta vuoden ajan aina uudelleen ja varmistua, että varmasti osaat kyseisen asian tai harjoituksen.

Olemme tahdittaneet harjoittelun kuitenkin niin, että se etenee tarkoituksenmukaisesti, oikeantyyppinen harjoittelu oikeaan aikaan. Useat oppimisen ja keskittymisen ongelmat johtuvatkin juuri siitä, että jotkut varhaisen kehityksen osa-alueet ovat kehittyneet hieman puutteellisesti tai siihen liittyvä aistien ja aisti-integraation harjoittelu on ollut liian vähäistä. Nyt nämä kehityksen osa-alueet käydään siis uudestaan läpi varmistaen jokaisen kehityskauden ”työ”. Todella mielenkiintoista onkin juuri se, että suurin osa tätä varhaista kehitystä voidaan käydä jälkikäteen uudestaan läpi.

Kehittävän harjoittelun toteutus alkaa teoriaosuudella

Ensin opiskellaan hieman teoreettista taustaa, jotta ymmärretään, miksi ja milloin kukin harjoitus tehdään.

Oppimisvaikeudet, Mistä johtuu – Mitä voi tehdä

kurssiin kuuluu tiivis kirjallinen yhteenveto sekä kompakteja video-opetusjaksoja, missä käydään tiivistetyssä muodossa (n.5-8 min/video-opetusvideo) läpi oppimis- ja keskittymisvaikeuksien keskeisimpiä taustasyitä. Videoiden yhteenlaskettu aika on n. 2 tuntia.

Kurssin videoilla käsitellään mm. seuraavia aiheita:

- **Mistä oppimisvaikeudet johtuvat?** Ulkoiset syyt, sisäiset syyt, sairaudet, vammat, lapsen kehitykselliset syyt jne.

- **Aivot ja oppiminen:** Mikä tekee oppimisen tai keskittymisen toisille niin vaikeaksi, ja jollakin taas ei ole mitään ongelmia? Mikä on levottomuuden aivojen toiminnallinen selitysmalli, onko sellaista?
 - **Tasapainoasti** on ihmisen motoriikan ja myös oppimisen kannalta oikea ”perusaisti”, minkä ongelmat näkyvät monellakin osa-alueella. Miten tasapainoasti toimii, miksi se häiritsee oppimista?
 - **Visuaalinen aisti ja sen ongelmat** kuormittavat aivoja merkittävästi, ja ovat usein mukana myös oppimisvaikeuksien yhtenä osasyynä. Mikä voi mennä vikaan ja miten korjataan?
 - **Stressi:** Pitkittynyt stressi heikentää muistia, ja purkaa jopa aivojen tärkeitä oppimiseen ja muistamiseen liittyviä hermorakenteita. Mitkä aiheuttavat tätä pitkittynyttä stressiä ja miten siihen voidaan puuttua?
 - **Ravinto ja oppiminen:** tämä on ikuinen teema puhuttaessa oppimisesta ja keskittymisestä, ja sivuan luonnollisesti tätäkin aihetta
 - **Psyykkiset oireet ja oppimisvaikeudet:** Psykiatriassa on vuosia puhuttu mahdollisen ns. biologisen komponentin olemassaolosta psyykkisten oireiden taustalla. Pohdin aihetta kehityspsykologian kannalta ja tuon oman kokemukseen perustuvan näkökantani tähän vaikeaan aiheeseen.
 - **Auditiivinen aisti:** Monen puheen kehityksen ja luki-ongelman taustalta löytyy auditiivisia ongelmia. Hankalaksi tilanne muodostuu, kun esim. korvalääkärin mukaan ns. normaalikuuloinen ei opi puhumaan tai lukemaan. Taustalla voi olla kuitenkin varhaisen lapsuuden kuulonerottelun lieviäkin ongelmia, mihin ei usein osata kiinnittää riittävästi huomiota. Käyn huolella läpi tätä ongelma-aluetta.
 - **Refleksijärjestelmä:** monen oppimisen, levottomuuden, motoristen ongelmien tai kohonneen ns. Neuraalin Stressin taustalta löytyy vauva-ajan varhaisen refleksijärjestelmän muuntumisprosessin keskeneräisyyttä. Toisin sanoen, vauva-ajan kehityksen kulku jää joiltakin osin etenemättä, tai joistakin osa-alueista ikään kuin hypätään yli. Käytännössä moni vauva ei tästä johtuen ryömi tai konttaa ns. normaalisti, tai lähtee kävelemään kovin aikaisin (siis reilusti ennen 1 vuoden ikää) tai on hyvin aistiherkkä ja koulun aloittaminen ei sitten sujukaan ongelmitta.
- Käyn läpi keskeisimmät varhaisheijasteet, mitä yleensä löydetään oppimisen ja keskittymisen ongelmista kärsiviltä, ja mitä kukin niistä aiheuttaa.
- Kehittäjiä ja tutkimuksia:** Lopuksi käyn läpi hieman alan tutkimuksia sekä esittelen muutamia tämän alueen merkittävimpiä kehittäjiä.

Teoriaosuuden jälkeen alkaa kuntouttava kurssi ja käytännön harjoittelu. Kuntoutuskurssi on maksullinen, mutta sen jaksot on hinnoiteltu hyvin edullisiksi. Lisätietoja www.sensomoottori.com/hinnasto

Tilanne- ja kehitysanalyysi

Käytännön kuntouttava harjoittelu alkaa tämän hetken tilannekuvaa kartoittavan **kehitysanalyysin** tekemisellä. Tämä kyselylomake antaa vahvaa viitettä siitä, mikä on ongelmien taustalla, ja samalla tästä muodostuu harjoittelun seurannan työkalu.

Kurssikirjaksi saat yli 300-sivuisen *Miksi en opi* -kirjan, missä on kerrottu oppimisvaikeuksien taustoista hyvinkin perusteellisesti.

Jos sinulla useampia lapsia, niin voit tehdä jokaiselle oman kehitys- ja seurantalomakkeen.

Harjoitusohjelman saatuasi opiskele kyseisen harjoittelun video-opetusjaksot ja mahdolliset kirjalliset ohjeet ja toteuta ohjelmaa ohjeiden mukaisesti. Ohjelman aikana saat myös postia sähköpostiisi, tarkkaile postiasi silloin tällöin.

Väliarviot 2 kk välein

Ensimmäinen väliarvio on 2 kk:n kuluttua aloituksesta, jonka täytät samalle lomakkeelle kuin ensimmäisen alkuarvion. Näin jatkuu sitten 2 kk:n välein.

Harjoitusohjelma käsittää esikurssin (teoriakurssi) ja kuntouttavan kurssikokonaisuuden, jossa on yhteensä 5 kurssijaksoa ja harjoitusohjelmaa.

Aikaa tälle on varattu 10-12 kk. Voit toki jatkaa harjoittelua myöhemminkin, mutta esim. kuntoutuskurssin videofilmit liittyvät tähän 12 kk:n kurssilisenssiin.

Kuntoutuskurssista sinulle jää *Miksi en opi* -kirja itsellesi.

Kuten aikaisemmin olen jo todennut, useimmat oppimisen ja keskittymisen ongelmat johtuvat monen seikan yhteisvaikutuksista. Siksi Sensomoottori-ohjelma pyrkii vaikuttamaan laajalti kaikkiin aisteihin ja niiden yhteistoimintaan. Eri osa-alueiden harjoitukset ajoitetaan niin, että jokainen osa-alue tulisi käytyä läpi.

Näin edeten harjoittelun 10-12 kk:n aikajänteen aikana käydään läpi kaikki lapsen kehitysvaiheet ja tärkeät aistiharjoittelun osa-alueet, kuten esim. vauva-ajan varhaiskehityksen refleksimuutosprosessin eteneminen, aistien tarkoituksenmukainen

harjaantuminen (esim. näkö, kuulo, tasapaino, tunto, aistiherkkyydet, aistivajaatoiminnot), aisti-integraation ja aivopuoliskojen integroituminen varmistaminen, hyvän koordinaatiokyvyn harjaannuttaminen, hyvän ajatusprosessoinnin harjaannuttaminen ja loogisen syy-seuraus-päätelykyvyn kehittyminen. Eli toisin sanoen avuttomasta vauvasta viisaasti ajattelevaksi yksilöksi.

Miten harjoitellaan?

Harjoitukset ovat fyysisiä aistitoimintoja kehittäviä ja integroivia harjoitussarjoja, ja harjoitusohjelma on loogisesti etenevä kokonaisuus.

Bonusena viimeisessä jaksossa on vielä nopean lukemisen kurssi.

Nämä kaikki ovat tärkeitä perusedellytyksiä normaalin vuorovaikutuksen, hyvän oppimis- ja keskittymiskyvyn sekä nopean ja tehokkaan ajatus- ja oivalluskyvyn saavuttamiseksi.

Harjoittelun tarkempi kuvaus:

Harjoittelu alkaa tasapainoharjoittelulla ja vauva-ajan varhaisten refleksien muuntumisprosessin läpikäyvillä motorisilla harjoituksilla. Se on kehityksen alue, missä kokemuksemme mukaan useimmilla oppimisen ja keskittymisen ongelmallisilla on kehittämisen tarvetta.

Ohjelmassa on useita tehokkaita ristikkäisharjoituksia, joilla tehostetaan aivopuoliskojen välistä yhteistyötä ja jokaiselle aistille on kehitetty aktivoivia motorisia harjoituksia. Tämän lisäksi tehostetaan esim. käsi-silmä ja koko kehon koordinaatiokykyä, ja lopuksi kehitetään vielä ajatusprosessointia erilaisilla laadukasta ajattelua kehittäville tehtävillä.

Päivittäinen harjoittelu käsittää keskimäärin 3-5 kpl erilaisia lyhyitä harjoitusta ennalta laaditun ohjelman mukaisesti. Niiden tekeminen kestää kokonaisuudessaan n. 15 min./päivä.

Jos lapsen kuuloa aktivoidaan auditiivisella harjoittelulla, missä kuunnellaan korvakuulokkeilla kuulotutkimuksen mukaan tehtyä muokattua musiikkia, kestää se n. 10-20 min/päivä (helppo tehdä esim. illalla nukkumaanmenon yhteydessä).

Auditiivinen kuntoutus puheenkehityksen ja luki-ongelmien kuntoutukseen

Jos lapsi kärsii puheen viivästymisestä, epäselvästä artikulaatiosta tai ns. auditiivisesta lukivaikeudesta, yksilöllinen kuulotutkimusten mukaan toteutettu auditiivinen harjoittelu on usein tärkeä apukeino tämän ongelman hoitamisessa. Sensomoottorin yhteydessä on mahdollisuus saada ammatillisesti korkeatasoisen hoitoketjun avulla vaikuttavaa auditiivista kuntoutusta. Se etenee seuraavasti:

Ota yhteyttä Sensomoottori-auditiiviseen kuntoutustiimiin sensomoottori.com sivun contact-lomakkeen kautta (tai puhelimitse 040 7011 524 / Veli). Ilmoitamme sinulle 2-3 vrk:n aikana lähimmän koulutetun kuulontutkijan, joka tekee tarpeelliset kuulotutkimukset.

Sen jälkeen lähetämme sinulle kuulotutkimusten mukaan tehdyn henkilökohtaisen äänitteen, mitä kuunnellaan ohjeiden mukaisesti n. 2-3 kk:n ajan.

Sama toistetaan 3-4 kertaa n. 9-12 kk:n ajan, mikä on tyyppillinen auditiivisen kuntoutuksen hoitoaika.

Hinnat: katso hinnasto sensomoottori.com sivuilta.

Seuraavassa vielä muutama käytännön vinkki harjoitteluun:

- Pidä harjoittelupäiväkirjaa johon merkitset tehdyt harjoitukset ja mitä vaikutuksia alkaa näkyä. Kun asiaa kysellään 2 kuukauden kuluttua, ei muuten oikein tahdo muistaa mitä ja milloin on tapahtunut. Tämä korostuu varsinkin silloin, kun sinulla on useampia harjoittelua tekeviä lapsia.
- Säännöllisyys: Aluksi voi olla vaikeaa saada lapset tekemään ”tylsii” harjoituksia. Palkinto on vanha tapa saada lapset tekemään jotakin, mikä ei

oikein muuten kiinnosta. Lapsen aikaymmärrys ei ole kuitenkaan kovin pitkä, eli kokemuksen mukaan yksi viikko on se aikajänne, minkä pieni lapsikin ymmärtää. Palkinnon ei tarvitse olla kallis, vaan konkreettinen ja kannustava. Ja jos palkintoa ei ole ansaittu (eli harjoituksia ei ole tehty lapsesta johtuvista, kiukku

tai haluttomuus-syistä), ei sitä palkintoakaan myös anneta. Säännöllisyys palkitsee kuitenkin. Kun harjoittelua toistetaan esim. joka ilta, niin lapsi jopa muistuttaa vanhempiaan, että ”Iltaharjoituksia ei ole tehty”!

- Kokemuksesta tiedämme, että ohjelman positiivisten vaikutusten ilmaannuttua, sekä lapsen että teidän vanhempien motivaatio tehdä harjoittelua kasvaa merkittävästi, ja siitä tulee osa perheenne arkirutiinia. Ylensä muutkin huomaavat muutoksen (opettajat, isovanhemmat jne.). Moni lapsi nauttii myös tästä vanhemman ja lapsen yhteisestä harjoitteluhetkestä.
- Jos sinulla on useita lapsia, joista joku saattaa olla mustasukkainen, kun he eivät saa huomiota ja/tai omia harjoituksia. Heille voit antaa ristikkäis- ja/tai tasapainoharjoittelua. Hyvin integroitunut ristikkäishermosto ja tarkka tasapaino ovat tarpeen kaikille, ja näin jokainen saa ”omat harjoitukset”.



Sensomootori® kehittävän harjoittelun yhteenveto:

Sensomootori verkkokurssin oppimisjaksot

1. Teoriaosuus (Esikurssi)

Jokainen kurssitilaaja voi aloittaa heti kurssin tilattuaan Sensomootori -teoriajaksojen opiskelun.

Video-opetusjaksojen teoriaosuus käsittää yhteensä 13 video-opetusjaksoa:

1. Mistä oppimisvaikeudet johtuvat?
2. Aivot ja oppiminen I
3. Aivot ja oppiminen II
4. Tasapainoasti
5. Visuaalinen aisti
6. Stressi ja oppiminen
7. Ravinto ja oppiminen
8. Psykkiset oireet ja oppimisvaikeudet
9. Audiitiivinen aisti, I jakso
10. Audiitiivinen aisti, II jakso
11. Refleksijärjestelmä, I jakso
12. Refleksijärjestelmä, II jakso
13. Kehittäjiä ja tutkimuksia

Kehityksen analyysi

Käytännön harjoittelukurssi alkaa kahden viikon kuluttua kurssin teoriakurssin (Esikurssin) aloituksesta siten, että saat sähköpostiisi lapsesi (tai itsesi) tämän hetken tilannekuvaa kartoittavan tilanne- ja kehitysanalyysin. Tämän jälkeen aloitat henkilökohtaisen harjoitusohjelman.

2. Harjoittelujaksot

Kehittävä Sensomoottori- harjoittelu käsittää yhteensä 18 video-opetusjaksoa ja useita kirjallisia ohjeita.

- Tasapainoharjoittelu
- Ristikkäisharjoittelu
- Tehostettu ristikkäisryömintä
- Varhaiskehityksen varmistaminen 1-6
- Kuulon harjoittaminen
- Lukunopeutta tehostava hermointegraatio-lukuharjoittelu (ensiesittely, uutuus!)
- Silmien harjoitukset
- Tuntoaistin harjoittelu
- Koordinaatiokyvyn parantaminen
- Käsi- jalkaharjoitukset
- Puoleisuus ja vasen – oikea harjoittelu
- Aika ja ajankäsitteen oppiminen
- Avaruudellinen hahmottaminen
- Loogisen päättelykyvyn parantaminen

Kurssikokonaisuus koostuu Esikurssista sekä viidestä kuntouttavasta kurssijaksosta

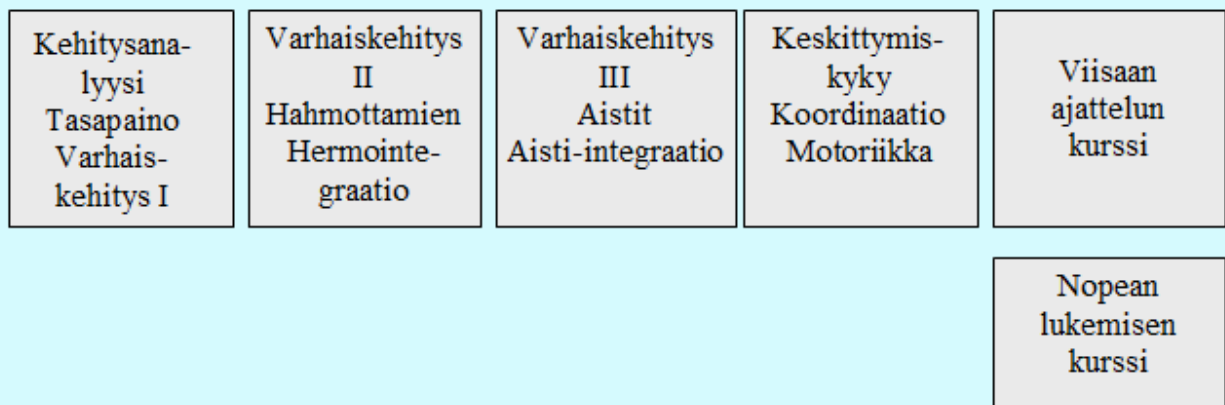
Sensomoottori kehitystä edistävä harjoitusohjelma

Harjoitusohjelman etenemiskaavio:

Esikurssi=>

Oppimisvaikeudet, Mistä johtuu - Mitä voidaan tehdä?

Kuntouttava kurssi =>



Bonuskurssina

2 kk:n kuluttua kuntouttavan harjoittelun aloituksesta teet ensimmäisen väliarviokyselyn, minkä täytät yhtä huolellisesti, kuin ensimmäisen kyselyn ja jatkat ohjelmaa ohjeen mukaisesti.

Sama jatkuu nyt 2 kuukauden välein. Ohjelma kestää pisimmillään 12 kuukautta, minkä aikana tehdään vähintään 5 kehitysanalyysiä. Ohjelman tuloksia voit seurata kehitysanalyysin tuloksista.

Muista myös, että erikseen saatavissa oleva yksilöllinen auditiivinen kuntoutus hoitaa tehokkaasti mm. puheenkehityksen, muistin ja lukemaan oppimisen ongelmia.

Henkilökohtainen puhelintukipalvelu: Toistaiseksi ilmainen, puhelintuki on käytettävissäsi klo 11-20.

Ohjelman vaikutukset ovat yksilöllisiä.

Ohjelman maksaminen

Voit maksaa ohjelman Sensomoottori verkkokaupassa tutuilla suomalaisilla pankkimaksutavoilla tai yleisimmillä luottokorteilla.

Sensomoottori® verkkokoulutuksen hinnasto ja tilauslinkki löytyvät sensomoottori.com sivuilta

Tervetuloa kehittävän Sensomoottori -harjoittelun pariin, ja toivon että ohjelmasta on teille suurta hyötyä!



Veli Laurinsalo Sensomoottori® ohjelman kehittäjä

veli.laurinsalo@gmail.com

sensomoottori.com

Tässä muuten logomme

Logo kuvastaa iloisia aivorattaita, jotka saadaan pyörimään ilman ylimääräistä kitkaa tai muuta haittaa, kun hidastavat ongelmat kuntoutetaan pois.

